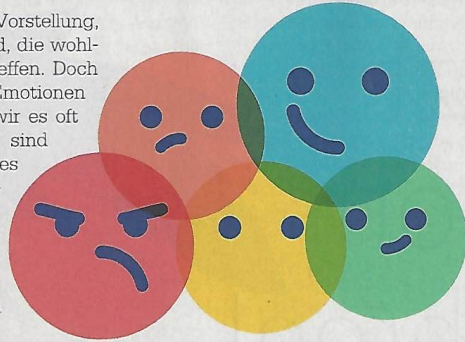


Die große Macht der Gefühle

Lebenslust

Es ist eine weit verbreitete Vorstellung, dass wir rationale Wesen sind, die wohlüberlegte Entscheidungen treffen. Doch die Wahrheit ist: Unsere Emotionen steuern uns weit mehr, als wir es oft wahrhaben wollen. Gefühle sind nicht nur das bunte Beiwerk des Lebens, sie sind seine treibende Kraft. Sie lenken unsere Entscheidungen, beeinflussen unser Denken und sind oft die unsichtbare Hand, die unser Handeln formt.



Verstand kontra Emotion

Seit Jahrhunderten wird das Verhältnis von Vernunft und Gefühl als Gegensatz betrachtet. Doch moderne Neurowissenschaften zeigen: Unser Gehirn kann ohne Emotionen kaum sinnvolle Entscheidungen treffen.

Ob Liebe oder Angst, Freude oder Wut – Gefühle treiben uns an. Sie lassen uns Risiken eingehen, sie lassen uns wachsen und über uns hinauswachsen. Sie sind der Grund, warum wir lieben, kämpfen oder neue Wege beschreiten. Kein großer Umbruch in der Geschichte, keine bahnbrechende Erfindung und kein kulturelles Meisterwerk wären ohne starke Emotionen entstanden. Leidenschaft ist der Motor des Fortschritts.

Auch in der Politik, der Werbung und den sozialen Medien sind Gefühle die wahren Entscheidungstreiber. Fakten sind wichtig, doch es sind Emotionen, die Menschen mobilisieren. Wer Menschen berühren will, muss ihre Gefühle ansprechen. Geschichten, die unsere Herzen ergreifen, bleiben in Erinnerung, während reine Fakten oft verblasen.

Der Umgang mit Gefühlen

Das bedeutet nicht, dass wir der Willkür unserer Gefühle ausgeliefert sind. Vielmehr geht es darum, sie zu erkennen und bewusst mit ihnen umzugehen. Emotionale Intelligenz – also die Fähigkeit, die eigenen und die Gefühle anderer zu verstehen und zu steuern – gilt als Schlüsselkompetenz unserer Zeit. Sie umfasst Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, Empathie und soziale Kompetenz. Men-

schen mit hoher emotionaler Intelligenz können ihre Emotionen bewusst steuern, Konflikte konstruktiv lösen und effektiv mit anderen kommunizieren. Dies trägt nicht nur zu persönlichem Wohlbefinden bei, sondern ist auch ein entscheidender Faktor für Erfolg im Berufs- und Privatleben. Wer sich seiner Emotionen bewusst ist, kann sie als Kraft nutzen, anstatt von ihnen überwältigt zu werden.

Letztlich sind es nicht Zahlen oder Argumente, die uns durchs Leben tragen, sondern unsere tiefsten Empfindungen. Emotionen machen uns menschlich, sie geben uns Richtung und Antrieb. Die Kunst liegt darin, sie nicht zu unterdrücken, sondern sie klug zu nutzen. ♥



Mag. Majda Moser
Ist Experte für Resilienz, Leistungssteigerung, Sexualprobleme, Körpertherapie nach Alexander Lowen, Motivationsrednerin und Seminarleiterin in Wien.

Leben

Rauchen ist vorgestern! Di
Nikotinsuch
besiege

HEFT 10 OKTOBER 2025 € 3,90

LASER

Welche Frequenzen zum Einsatz kommen

IMMER NERVÖS?

Das macht auf Dauer krank. So finden Sie den Ausgleich!

BADESPASS

Der endet nicht mit dem Sommer. Von Badensee bis Thermalwasser

IMMUNSYSTEM VERSTEHEN

WIE SIE KÖRPERABWEHR IN SCHWUNG BRINGEN UND KRANKHEITSERREGER IN SCHACH HALTEN



Österreichische Post AG, PZ 47044293 P, Mediaprint Zeitungs- und Zeitschriftenverlag GmbH & Co KG, Muthgasse 2, 1190 Wien

